

歯周病治療中の方は

定期健康診断・自己管理に加えて、
糖尿病のチェックをしましょう！

※糖尿病は、かかっていることに気づいていない場合もあります。

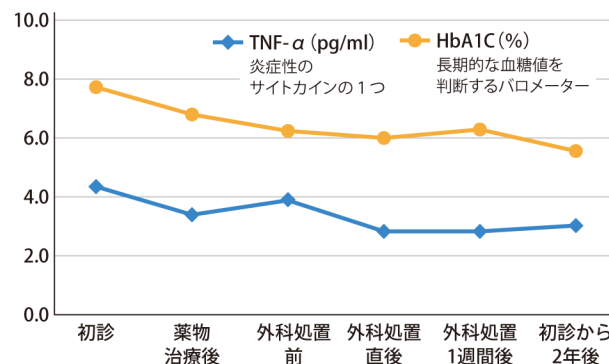
【糖尿病になっているかどうかをチェック】

- ☐ 血糖が高いと言われたことがある
- ☐ 肥満気味である（若いころより5Kg以上体重が増えている）
- ☐ 高血圧といわれて、薬を飲んでいる
- ☐ 糖尿病の親、兄弟・姉妹がいる
- ☐ 40歳以上である
- ☐ 外食が多い
- ☐ 野菜をあまり食べない
- ☐ あまり運動をしない
- ☐ 車に乗る機会が多い
- ☐ 懐妊時に尿から糖がでたといわれた
- ☐ 現在歯周病の治療を受けている、または歯周病かもしれない

〈岐阜県医師会ホームページ 岐阜県糖尿病対策推進協議会
「糖尿病を見逃していませんか？」より引用〉

【歯周病治療で血糖値が改善されます】

歯周病治療によるTNF- α とHbA1cの変化



糖尿病と歯周病の深い関係が明らかに（西村美紀）
—nikkeibp健康シリーズ：歯周病と全身への影響より

歯周病を治療中の方へ



高血糖状態や糖尿病を放置していませんか？

高血糖状態や糖尿病の方は、歯周病が進行しやすくなります！

糖尿病とは、インスリンが足りなかったり、十分働かないことにより、血液中に糖分が溜まってしまう状態（高血糖）が続く病気です。初期には自覚症状がなく、気づきにくいのが特徴です。

高血糖状態が続くと、体の抵抗力が弱くなり、感染症にかかりやすくなります。歯周病菌への感染を原因とする歯周病もそのひとつです。

主治医に
相談しましょう！



【発行】

公益社団法人 岐阜県歯科医師会

（岐阜県地域公衆衛生協議会リーフレットより引用）

糖尿病を治療中の方へ



歯周病を放置していませんか？

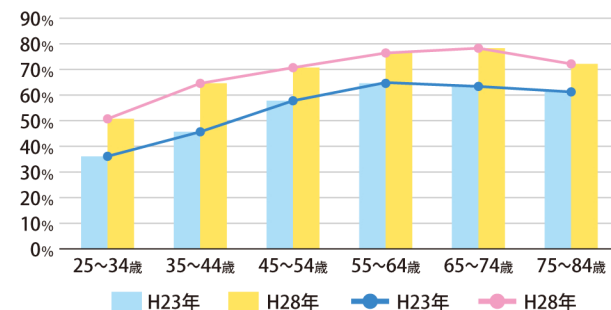
歯周病は糖尿病の6番目の合併症と言われています！

歯周病とは、歯と歯ぐきの境目の溝（歯周ポケット）で、歯周病菌が増えすぎることにより起きる病気です。

歯ぐきに炎症が起これると、腫れたり出血しやすくなり、放置すると歯を支える骨が溶けて歯が抜けてしまいます。歯周病の原因菌はインスリンの効き目が悪くなる物質を産生させます。その結果、糖尿病が悪化することになります。

かかりつけ
歯科医に
相談しましょう！

■歯周病罹患率は年々、増加しています



平成23年・平成28年岐阜県成人歯科疾患実態調査より

糖尿病治療中の方は

血糖値のコントロールに加えて、歯周病の予防と管理に、人一倍の注意が必要です！

【歯周病セルフチェック】 以下のような症状がありますか？

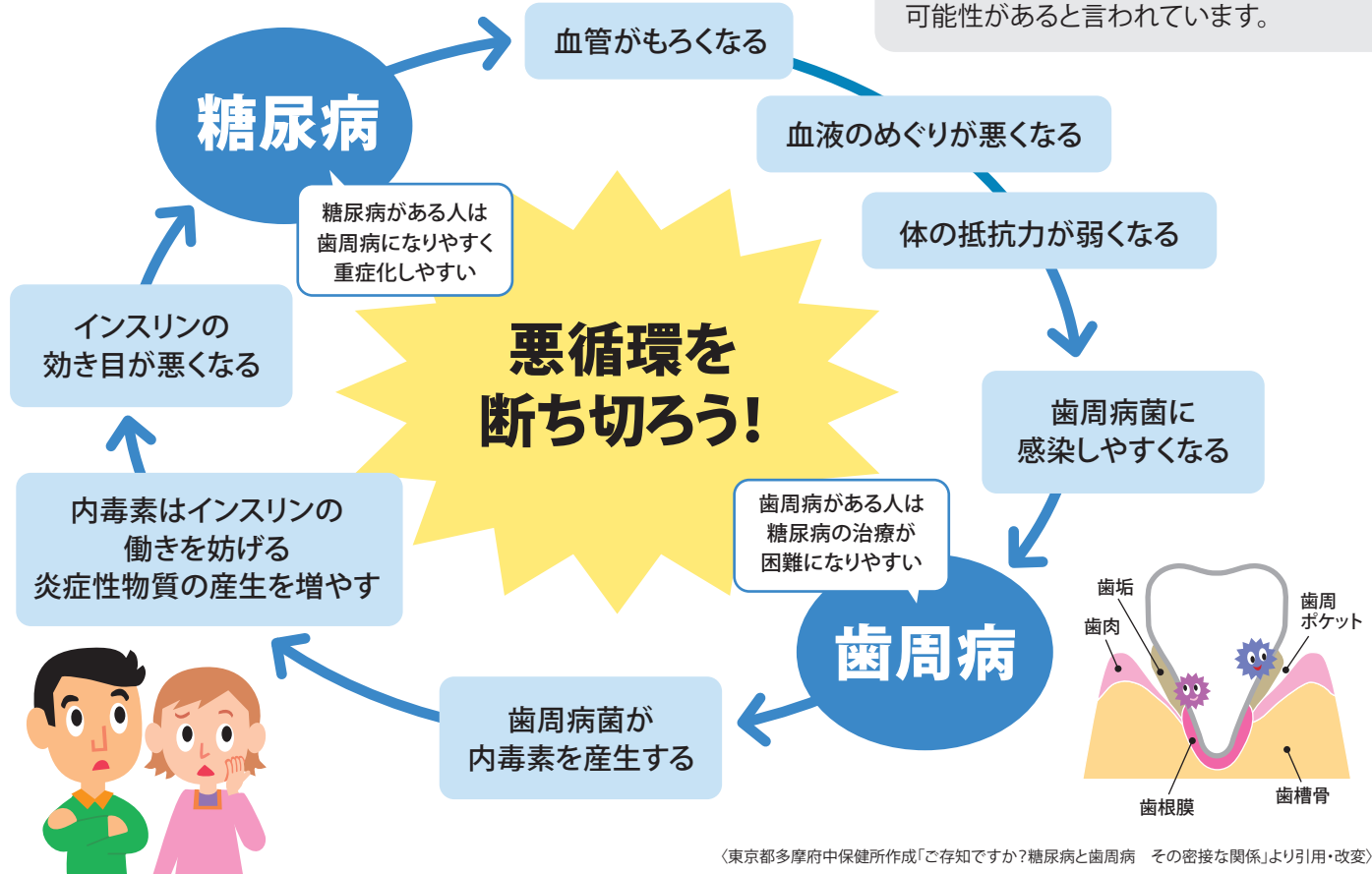
- Q1 歯肉から出血がありますか？**
 ・出血はない (0点)
 ・歯を磨くと出血することがある (2点)
 ・自然に出血することがある (4点)
- Q2 歯肉が腫れることがありますか？**
 ・腫れることはない (0点)
 ・時々腫れる (2点)
 ・よく腫れて痛む (4点)
- Q3 歯がグラグラしますか？**
 ・しない (0点)
 ・指でさわるとグラつく気がする (2点)
 ・歯がグラつき噛みにくい (4点)
- Q4 以前に比べ前歯が出たり、前歯にすき間ができてきましたか？**
 ・いいえ (0点)
 ・はい (2点)
- Q5 歯と歯の間に食べ物がはさまりますか？**
 ・はさまらない (0点)
 ・はさまることがある (1点)
- Q6 口臭がありますか？**
 ・口臭はない (0点)
 ・口臭を指摘されたり、自分で口臭を感じることもある (1点)

あなたの歯周病を自己診断してみましょう。
 答えの数字の合計点を教えてください。

- 0点：歯ぐきは健康です
 1～5点：歯周病の傾向があります（要注意）
 6～10点：歯周病の疑いがあります（要検査）
 11～16点：明らかに歯周病です（要治療）

（岐阜県歯科医師会より引用）

「糖尿病」と「歯周病」 つて関係があるの？



〈東京都多摩府中保健所作成「ご存知ですか？糖尿病と歯周病 その密接な関係」より引用・改変〉

受診するときの注意

歯科医師と、糖尿病の治療をしている医師との連携が大変重要となります。

※歯科を受診するとき、「検査で血糖値が高いと言われた」「糖尿病の治療中である」ということがあれば、必ずかかりつけ歯科医に伝えてください！

※歯周病で治療中の方は、かかりつけ内科医に、歯周病治療中であることを伝えてください。

●ご持参ください

- ・糖尿病連携手帳
- ・お薬手帳
- ・検査データ (HbA1c、血糖値) など

